

https://youtu.be/Ccv4kc_ljDE?si=GvkZZvIrLe4qc2Yb

Аудиоэфиры Кассиопея #607 <https://t.me/AudioCassiopeia/653>

#607 Смех для духовного и физического развития. Радости инопланетян. Справедливость - энергия Бога.

05 октября 2023 года

Участники конференции:

Ирина Подзорова – контактёр с внеземными цивилизациями, с тонкоматериальными цивилизациями и с Духовным миром;

Артемий Танкович - мастер Проекта «Кассиопея»;

МидгасКаус - представитель планеты Эслер, биолог, психолог, микробиолог, специалист по инопланетным формам жизни.

00:00 Начало видео.

00:18 Фрагменты из конференции.

«Радостные эмоции — это то, к чему нужно стремиться, потому что они являются признаком чистоты Души. У вас есть такое выражение, которое говорил Иисус: «Будьте как дети». У нас тоже есть подобные утверждения».

«Может быть, ты замечал, что детей гораздо проще рассмешить. Потому что они воспринимают информацию без анализа, без критики, и у них легко появляется эмоция радости».

«И в наших священных писаниях утверждалось, что радость и смех как проявление радости — это признак высоких вибраций, чистоты Души».

01:49 Представление участников.

Артемий: Меня зовут Артемий Танкович. Я мастер центра «Кассиопея», также представляю проект «Погружение», в котором мы проводим практику по растворению блоков через гвозди, практику осознанного дыхания и практику «Йога смеха». Как раз о йоге смеха мы сегодня с вами и поговорим.

Ирина: Здравствуйте, дорогие друзья! Меня зовут Ирина Подзорова. Я являюсь контактёром с внеземными цивилизациями. И сегодня с нами присутствует мой куратор, специалист по биологии, психологии и инопланетным цивилизациям МидгасКаус с планеты Эслер. Он сейчас в астральном теле. Слышит нас и готов к вопросам.

Артемий: МидгасКаус, приветствую тебя, дорогой! Приветствую!

Ирина (МидгасКаус): Приветствую!

Артемий: Ты, наверное, видел меня в поле «Кассиопеи»?

Ирина (МидгасКаус): Да.

Артемий: Я проводил йогу смеха с мастерами, с контактёрами, с помощью которой мы повышали свои вибрации, прокачивались, наполнялись энергией радости.

Ирина (МидгасКаус): Да, я тебя видел. Слушаю вопросы.

Артемий: Хорошо. Тема нашего эфира: «Смех как инструмент для духовного и физического развития». И первый вопрос: что такое смех с физиологической и духовной точки зрения понимания Межзвёздного Союза?

02:41 Понятие смеха. Проявление юмора и радости в Духовном мире.

Ирина (МидгасКаус): С физиологической точки зрения это проявление эмоции радости и чувства счастья. С духовной точки зрения это повышение духовных вибраций через тело человека. Такая реакция, как смех, характерна именно для земной расы. У других рас эти эмоции выражаются по-другому.

Артемий: Интересно. Благодарю. Хорошо. Следующий вопрос: над чем вы

смеётесь в Межзвёздном Союзе?

Ирина (МидгасКаус): Нас радуют ситуации познания нового, разнообразных открытий. И также смеёмся, когда (он показывает) друг другу доставляем радость, оказываем знаки внимания, дарим подарки. Вот это радует нас. То есть бытовые ситуации. И также мы смеёмся, когда, например, смотрим на детей, как они развиваются, как они познают мир.

Артемий: Отлично. А какие гормоны вырабатываются у вас во время продолжительного смеха?

Ирина (МидгасКаус): На вашем языке нет таких названий. Я могу сказать аналог. Это аналог вашего гормона удовольствия дофамина. Только у него немного не такое строение молекулы (он показывает её рисунок). Там другое количество аминокислот и другого состава. Но несмотря на то, что структурное строение молекулы другое, принцип её действия аналогичен вашему гормону.

Артемий: Я понял. Хорошо. Благодарю. Как проявляется юмор на духовном уровне между Духами?

Ирина (МидгасКаус): Ты имеешь в виду невоплощёнными?

Артемий: Ну да, в Духовном мире.

Ирина (МидгасКаус): Там нет тела, но вибрации Духа видны по изменению его образа, структуры того образа, который он показывает. Вы на Земле это называете аурой. Так вот в Духовном мире вокруг Духа тоже есть аура, как излучение. И вот по изменению этой ауры, её цвета и насыщенности можно считать эмоции этого Духа. И если это радостные эмоции, то, что вы называете смехом, то это будут светлые тона (он показывает): розовый, жёлтый, светло-жёлтый цвет, как солнечный, светло-голубой. Также Дух может показывать такой образ, как будто вокруг него бабочки летают.

Аж смешно стало.

Артемий: Очень интересно.

Ирина: Да, это он показывает свою реакцию. Они показывают так свою радость.

Артемий: Очень интересно проявляется у них чувство юмора. Такими оттенками разного цвета.

Ирина: Да, розовые бабочки.

Артемий: Хорошо, следующий вопрос. Мид, скажи, пожалуйста, встречается ли в вашем обществе смех без причины, без шуток, без повода?

Ирина (МидгасКаус): Ну, конечно, если гуманоид что-то вспомнил. То есть без внешней причины он может что-то вспомнить, какую-то ситуацию, например. Или что-то себе представить смешное, то, что будет вызывать в нём радость, тогда он будет, конечно, смеяться. Такое может быть.

Артемий: То есть, в принципе, невоплощённый Дух может вспомнить что-то интересное и порадоваться, да?

Ирина (МидгасКаус): Либо вспомнить, либо представить с помощью воображения.

Артемий: То есть он сам в себе может вызвать это чувство радости и посмеяться?

Ирина (МидгасКаус): Да.

Артемий: А часто это практикуется вообще? Или у каждого индивидуума — это по-разному?

Ирина (МидгасКаус): Я не наблюдал за такой статистикой (улыбается).

Артемий: Хорошо. Мид, скажи, пожалуйста, какие практики активации радости у вас существуют? У нас, у землян, например, есть йога смеха. Это такая уникальная методика, где каждый человек может смеяться без юмора и шуток. У вас есть какая-то практика активации радости помимо того, как Дух что-то вспомнил и посмеялся? Какая-то общепринятая практика активации есть?

Ирина (МидгасКаус): Нет, таких практик нет.

Артемий: Хорошо. Скажи, пожалуйста, есть ли у вас священные писания, в которых говорится о радости, о смехе? У вас достаточно старая раса.

Ирина (МидгасКаус): Ты имеешь в виду исторические древние священные писания?

Артемий: Да.

Ирина (МидгасКаус): Где говорится о чём?

Артемий: О радости, о смехе.

Ирина (МидгасКаус): Ну, возможно, и есть такие тексты. Я больше изучал биологию. И не акцентировал внимания конкретно на священных писаниях. Но в любом случае, там утверждается, что радостные эмоции — это то, к чему нужно стремиться, потому что они являются признаком чистоты Души. У вас есть такое выражение, которое говорил Иисус: «Будьте как дети». У нас тоже есть подобные утверждения. Может быть, ты замечал, что детей гораздо проще рассмешить?

Артемий: Да, конечно.

Ирина (МидгасКаус): Потому что они воспринимают информацию без анализа, без критики, и у них легко появляется эмоция радости. И в наших священных писаниях утверждалось, что радость и смех как проявление радости — это признак высоких вибраций, чистоты Души.

11:45 Психология Духа – изучение эмоциональных реакций у инопланетян в школе.

Артемий: Хотел добавить по поводу детей, но мы к этому вернёмся ещё.

Мид, следующий вопрос: какие в ваших образовательных учреждениях есть специальные программы по геотологии - науке о смехе, о радости? Есть у вас что-то такое?

Ирина (МидгасКаус): У нас есть общая психология Духа. Там рассказывается о различных эмоциях, в том числе и о том, как наблюдать за ними, как распознавать, как вызывать эмоции, убирать их, то есть контролировать. Мы это называем контроль. Но только под этим русским словом «контроль» мы подразумеваем несколько другое - осознанный контроль без подавления. Учим детей вести дневник эмоций, в том числе записывать там и радость, от чего она возникла. И всё это предполагает контроль за эмоциями. Но специально их никто не вызывает. Они же только реакциями являются.

Артемий: А сама программа в ваших учебных заведениях называется как-то по-своему? Допустим, «Курс осознанности» или как-то иначе?

Ирина (МидгасКаус): Этот предмет называется «Психология Духа».

Артемий: Интересно. И как он у вас проходит: с самого начала обучения в учебном заведении и до его окончания?

Ирина (МидгасКаус): Да, с первого класса. Сначала дети проходят психологию Духа. Там рассматривается: что такое Дух, чем он отличается от тела, какие типы Духов бывают, какие уровни существуют, где Дух живёт до воплощения, для чего он воплощается, как происходит соединение с телом, кто ему в этом помогает.

Потом рассматривается само строение Духа; из чего он состоит внутри, какие органы тела, то есть их аналоги, есть в нём. Ведь Дух состоит из трёх частей. Дальше разбирается каждая его часть, как она проявляется, какие там вибрации, мы их называем качества. Рассказываем о том, какие качества приближают к Богу, вы это называете повышением вибраций, какие отдаляют от него или понижают вибрации. И всё это изучается отдельно для каждой из частей Духа.

И дальше рассматриваются кармические отношения, понятие кармы, как Дух формирует её себе, какие задачи он себе приобретает в зависимости от неё. Вы их называете жизненными уроками — это слово ведь обычно используется в школе, а мы их называем кармическими ситуациями. Вот об этом рассказывается в школе.

Ну что, хороший предмет?

Артемий: Да, отличный. Я правильно понимаю, что у вас всё идёт в комплексе? То есть вы не выделяете отдельную эмоцию для изучения?

Ирина (МидгасКаус): Мы можем изучать отдельные эмоции, но не весь урок, а какую-то его часть ей посвятить.

Артемий: То есть как определённую тему?

Ирина (МидгасКаус): Да.

16:10 МидгасКаус о техниках правильного смеха.

Артемий: Я понял. Хорошо, Мид, благодарю тебя за развёрнутый ответ. Следующий вопрос: скажи, пожалуйста, существует ли у вас специальная техника для правильного продолжительного смеха?

Ирина: Нет. Он же ответил. У них нет таких техник.

Артемий: Вообще нет?

Ирина (МидгасКаус): Правильный смех — это вообще звучит интересно (смеётся). Даже забавно звучит.

Артемий: А он сейчас говорит именно про Эслер, да?

Ирина: Конечно.

Артемий: Интересно было бы немного копнуть и посмотреть, как вообще в Межзвёздном Союзе происходит эта ситуация. Там ведь 117 планет, да?

Ирина: Сейчас будем узнавать, у каждой из 117 будем спрашивать (смеётся). Он просто как биолог объясняет и как психолог.

Артемий: Благодарю. Хорошо. Следующий вопрос, но я так понимаю, что он уже не идёт, наверное, в общую тему: сколько раз в день и сколько по времени нужно смеяться в Межзвёздном Союзе, чтобы быть наполненным радостью?

Ирина: Слушай, я тебе сейчас просто объясню, как он понимает эту тему. Может быть, он не совсем ясно объяснил. Я сейчас более понятно объясню. Для них смех — это эмоция, она не считается какой-то вещью, которую нужно специально развивать.

17:51 МидгасКаус об эмоциях и их проявлении через тело, биопсихология.

Ирина (МидгасКаус): Ведь что такое эмоция? Любая эмоция — это реакция на изменение состояния.

А смех — это уже проявление в теле, как я сказал ранее, радости, в основном. Кстати, к примеру, состояние счастья, как чувства, может и не сопровождаться смехом, а может сопровождаться приподнятым настроением. Например, когда ты счастлив, это состояние в теле может и не проявляться, но в жизни человека может проявляться. Понимаешь, о чём я говорю?

Артемий: Да.

Ирина (МидгасКаус): А то, что мы говорим про смех, то это идёт проявление эмоции через тело, эти движения и звуки. В первую очередь эмоция действует на тело, потому что эмоциональная оболочка входит во внешнюю сферу Души. У неё же три сферы: энергия, разум и сердце.

Так вот эмоция входит во внешнюю сферу, которая непосредственно соприкасается с материальным миром, в том числе с телом. Поэтому любая эмоция действует в первую очередь на тело. Я сейчас имею в виду у воплощённой Души, конечно. Любая эмоция действует на тело. И через тело можно найти причину этой эмоции, кстати, потому что она близко к телу.

Чувства проявляются косвенным образом через поведение, характер и жизнь человека, через его поступки. А вот эмоцию сразу видно, как реакцию.

Давай, мы разберём хотя бы любую другую эмоцию, которая не вызывает таких движений и звуков, как смех. Но это не значит, что другая эмоция не действует на тело. Просто она действует по-другому.

Давай, например, возьмём эмоцию страха. Когда человек чего-то испугался, он чувствует сердцебиение, может почувствовать головокружение, или у него заболит голова, у него может дрожать тело, могут быть непроизвольные выделения некоторых

веществ, так скажем, и так далее. Это только внешние изменения, а внутри в его гормональной и нервной системах происходят кардинальные изменения, которые затрагивают каждый орган: и сердце, и мышцы, и печень. То есть там всё включается в работу. Соответственно, эта эмоция, которая возникла в Душе, непосредственным образом действует на всё тело через выделение гормонов. Это я как биолог говорю и как психолог. У нас на стыке биологии и психологии есть такая дисциплина, как биопсихология, она так и называется.

А что касается смеха, какая это эмоция, почему так в теле проявляется, то это эмоция, как я уже говорил, радости. Это реакция на что? Радость — это реакция на изменение обстановки, которая совпадает с ожиданиями человека или превосходит их.

Артемий: Как интересно!

Ирина (МидгасКаус): Ты, наверное, слышал такое выражение «чувство юмора»?

Артемий: Конечно.

Ирина (МидгасКаус): У нас это не считается таким классическим чувством, как например, любовь или вера. То, что вы называете чувством юмора, мы называем особыми установками в уме человека. Эти установки включают эмоцию радости при появлении в восприятии некоторых объектов или событий, которые считаются смешными.

Как ты знаешь, чувство юмора у всех разное. Почему эти события или объекты считаются смешными для одних, а для других нет? Это зависит от многих факторов. Но базовым из них является исполнение каких-то внутренних ожиданий, которые человек может даже не осознавать. То есть человек что-то увидел, его что-то обрадовало, и он смеётся.

Откуда берётся вообще смех, почему он появляется? Это способ Души сообщить окружающим через тело, что сейчас у неё повышенный фон настроения, что сейчас она испытывает радость, что сейчас с ней можно свободно общаться, то есть она открыта. Радость же всегда открывает человека, она снижает агрессию, снижает страх. Сам смех, как её проявление через тело, снижает агрессию. Просто ты говоришь о смехе, о йоге смеха, а мы бы её скорее назвали йогой радости.

Артемий: Отлично!

24:15 МидгасКаус о профилактике стресса через оздоровление межличностных отношений.

Ирина (МидгасКаус): Да. И это тоже хороший психотерапевтический метод для снижения тревожности, для лечения депрессий, чтобы снизить агрессию и раздражительность. Через постоянное вызывание радости в сердце Души постепенно создаётся чувство счастья, то есть оптимистический настрой человека на восприятие окружающего мира. И тогда он будет жизнь воспринимать по-другому, в более светлых тонах.

Артемий: Отлично! Великолепный ответ, Мид. Благодарю тебя. Особенно понравилось, что ты сказал, что Душа через тело показывает своё состояние. То есть она эту радость открывает через тело. «Посмотрите» - так проявляется. Интересно.

Ирина (МидгасКаус): Да. Посмотрите на меня. И выразительная мимика, и движения человека, и громкий звук показывают всем, сразу обращая на себя внимание окружающих, что сейчас этому человеку очень хорошо.

Артемий: Этой Душе очень хорошо. Отлично. Это будет наш тезис (смеётся).

Мид, вот такой достаточно интересный вопрос, в принципе, ты об этом кое-что уже говорил, но я всё же его задам: существует ли такое понятие стресса, перенапряжения, переутомления психики? У вас есть такое понятие стресса?

Ирина (МидгасКаус): Вообще это на любой планете может быть. Существует у тех, кто не занимается профилактикой таких состояний. То есть стресс может быть вызван как конфликтами, так и усталостью или нереализованностью каких-то своих ожиданий и целей и так далее.

Артемий: Хорошо. Благодарю. Скажи, пожалуйста, а вы используете смех и радость в качестве профилактики стресса и перенапряжения? Или какие-то другие инструменты у вас есть по профилактике стресса?

Ирина (МидгасКаус): Да, мы проводим профилактику стресса с помощью так называемого оздоровления личностных отношений человека, чтобы он мог, как вы это говорите, выстроить правильно свои границы, свою линию поведения в отношении близких ему гуманоидов, людей. Также рекомендуется соблюдать режим труда и отдыха.

Отдых должен быть не просто бездеятельным, а чтобы он обязательно сопровождался сменой деятельности. Потому что если во время отдыха человек ничего не делает, то есть не получает никакой информации, не испытывает никаких воздействий на свои органы чувств, то мозг не перезагружается, и человек фактически не отдыхает.

Артемий: О, как интересно! То есть если он находится в покое...

Ирина (МидгасКаус): Я сейчас не говорю именно о сне. Я говорю о бодрствующем состоянии.

Артемий: То есть если он ничем не занят в бодрствующем состоянии, то у него не происходит процесс перезагрузки, правильно?

Ирина (МидгасКаус): Да, но я хочу сказать, что мы, например, даже медитацию или концентрацию тоже считаем занятием. Так что, если хочешь отдохнуть, помедитируй (смеётся).

Артемий: Ага, отлично. Хорошо, сразу тогда такой вопрос: понятно, что в семье можно выстроить личные границы, где-то с друзьями, а вот на работе как? Это актуальный вопрос для землян, когда есть начальник, руководитель, и он вызывает определённый стресс, как быть в этом положении? Вы же не сможете сразу медитировать, допустим, да?

Ирина (МидгасКаус): Можете начальнику предложить присоединиться к вам. Тогда и у него будет стресса меньше.

Представляешь, вызывает начальник, говорит что-то, а ты ему отвечаешь: «А давай, мы сначала вместе помедитируем, а потом обсудим этот вопрос». (смеётся) Он скажет: «Что?»

Артемий: Забавно. Мы, земляне, конечно, попробуем внедрить у нас такое предложение.

А вообще, как у вас это происходит? Вот, допустим, есть рабочее место, есть руководитель какого-то подразделения, есть сотрудник, у которого возникла какая-то стрессовая ситуация. У него сработали гормоны, я не знаю, как у вас они называются, кортизол, адреналин, и ему нужно что-то делать с этим, а он сидит и дальше работает. В этом случае как вы себя ведёте, что вы делаете, какая профилактика идёт? Или вы просто сидите до конца рабочего дня, потом идёте домой и дома делаете эти практики?

30:29 МидгасКаус о работе с эмоциями на Эслере.

Ирина (МидгасКаус): Ну, если у него такие эмоции возникли, то он их, во-первых, запишет. Даже на рабочем месте у них есть такой аналог вашей (он показывает) электронной книги, только в ней можно писать, блокнот электронный. И каждый эслеровец с детства её с собой носит. Это его личная книжка с паролем, чтобы только он имел доступ.

Артемий: Интересно как.

Ирина (МидгасКаус): А когда он будет описывать эту эмоцию, она уже для него теряет свою остроту. Потому что каждого из нас с детства учат выявлять причину появления этой эмоции.

Вот от чего человек может получить стресс на работе, приведи пример.

Артемий: Ну, неуважительный разговор руководителя при всех с подчинённым, допустим. Переход личных границ, прилюдные оскорбления касательно сроков выполнения какой-то работы, к примеру, внешнего вида - не та рубашка или причёска у

человека. Когда чем-то руководитель зацепить хочет подчинённого либо подгоняет его по срокам выполнения какой-то работы. Но человек, например, в силу определённых обстоятельств не справился по времени с её выполнением, а руководитель его прилюдно за это отчитывает.

Ирина (МидгасКаус): Это разные ситуации: рубашка или невыполненная работа. Но в любом случае, если человек на это среагировал негативно, значит, начальник уже послужил триггером, то есть инструментом для выявления его блоков. То есть если ему сказали какую-то критику относительно его работы или внешности, и он почувствовал обиду, злость, значит, у него внутри есть установки, которые регламентируют то, как себя должны вести окружающие по отношению к нему. И эти установки обычно срабатывают, и человек упускает из внимания, что он сам, находясь в этих отношениях, тоже является ответственным за них, то есть их создателем, в том числе.

А у нас с детства каждый ребёнок работает над своими эмоциями, поэтому такие ситуации в принципе невозможны, чтобы можно было задеть личность словами.

Если чей-то начальник будет нелицеприятно отзываться о своём работнике и даже это делать без видимой со стороны работника причины, просто решив сбросить эту негативную энергию на другого человека по причине своего плохого настроения, то вы это назовёте энергетическим вампиризмом. Когда человеку плохо, он может начать стремиться делать плохо другому, чтобы ему самому стало легче. То есть, если он ходит, условно говоря, в сером облаке (он показывает), а другие все в белых облаках, его это будет раздражать. И он будет стараться сделать серым кого-то ещё, чтобы вместе было не так тяжело в этом низковибрационном состоянии.

Ты понимаешь, о чём он говорит?

Артемий: Да, я понял. То есть он просто будет подпитываться энергией другого человека.

Ирина (МидгасКаус): И поэтому, если работник действительно всё сделал, всё у него в порядке, и все обязанности выполнены, а на него просто произошёл выброс негативной энергии, то он к начальнику, который в данный момент находится в низковибрационном состоянии, отнесётся с чувством сострадания. И в случае необоснованных замечаний начальника относительно, например, внешнего вида человека (а он уверен, что у него всё в порядке), он просто почувствует, что ему это говорят, чтобы снизить ему настроение, то есть понизить его вибрации.

Он, во-первых, подумает, что эту ситуацию необходимо записать в дневник, чтобы проработать с Высшим Я причину привлечения к себе этой ситуации и человека в подобном состоянии. Обычно людей в этом состоянии привлекают именно те окружающие, которые находятся в высоковибрационном состоянии. И такое притяжение происходит неосознанно, потому что низковибрационного человека ведут его кураторы, его Высшее Я, чтобы он от них мог получить свет.

Ирина: Ну как тебе такое?

Артемий: Интересно.

Ирина (МидгасКаус): Но это первая причина, а вторая причина: если сам работник был в каком-то скрытом раздражении, то он сам мог притянуть к себе похожего по вибрациям человека.

Вот две разные причины. Но в любом случае он скажет себе, что поработает с причинами после. А вот в самом моменте он будет действовать, он будет реагировать, но не так, как ожидает его начальник.

Артемий: А как?

Ирина (МидгасКаус): Во-первых, когда назовут его имя, он поднимет голову (он показывает) и посмотрит прямо в глаза продолжительным взглядом.

Артемий: С улыбкой?

Ирина (МидгасКаус): Нет, серьёзно, как наблюдатель. А потом он сделает глубокий вдох, выдох (незаметно для того человека) и скажет: «С вами что-то случилось?»

Вам нужна помощь?»

Как думаешь, что тот почувствует?

Артемий: Удивление. Хотя реакция человека может быть разной: может проникнуться и сказать, что у него действительно проблемы, а может в защиту уйти, покраснеть и убежать куда-то или контрвопрос задать: почему его об этом спрашивают. То есть могут быть разные ситуации.

Ирина (МидгасКаус): А если начальник спросит, почему его об этом спрашивают, то работник ответит правду: «Потому что мне показалось, что вас раздражает мой внешний вид. А я уверен, что состояние раздражения бывает у человека, когда что-то его беспокоит».

Ирина: Как тебе такой ответ?

Артемий: Интересно, очень интересно.

Ирина: Интересно, что начальник ответит (смеётся)?

Артемий: Да, интересно, как у них дальше пойдёт диалог в режиме жёсткого рабочего тайминга. Они общаются, и большой коллектив на них смотрит при этом.

Ирина (МидгасКаус): Да, он и при коллективе скажет. Но начальник ведь его и к себе может вызвать и там высказывать это всё.

Спросив начальника о том, случилось ли у него что-то, нужна ли ему помощь, работник при этом не будет оправдываться и встречно спрашивать, почему начальник так грубо говорит с ним. Он будет сострадание проявлять.

Артемий: Отлично, Ирин, я понял этот ответ. Очень интересный, благодарю.

Ирина: Ну, как думаешь, действительно, что начальник ответит?

Артемий: Я думаю, это зависит от доверия этому сотруднику. Он может действительно рассказать ему о том, что у него случилось.

Ирина: А если у него нет доверия, как он будет реагировать?

Артемий: Я не знаю, как у вас, у нас, наверное, просто отпустит эту тему и не будет вытаскивать наружу свои печали, то есть просто закроется.

Ирина: Он прекратит его оскорблять или нет?

Артемий: Я думаю, да. Скорее всего, он задумается и уже будет проявлять другие действия.

Ирина: Представь: ты начальник, у тебя плохое настроение, ты подходишь к человеку и говоришь ему что-то обидное. А он так смотрит тебе в глаза и говорит: «Артём, у тебя что-то случилось? Тебе нужна помощь?» А ты ожидал другой реакции. Что ты почувствуешь?

Артемий: Это проявление заботы, заинтересованности. Скорее всего, я позову его к себе в кабинет, и мы уже там продолжим общение.

Ирина: То есть ты не будешь уже его обзывать?

Артемий: Ну, конечно, нет.

Ирина: Что бы ты почувствовал внутри?

Артемий: Проявление интереса — это успокоение. Внимание лечит людей всегда, когда ты не ожидаешь его особенно.

Ирина: И при этом работник говорит не в обвиняющем или осуждающем тоне, а спокойным голосом.

Артемий: Я и говорю, что это как бальзам на Душу.

Ирина: Бальзам на Душу - Мид говорит, что правильно ты сказал.

Ирина (МидгасКаус): Вот так учат реагировать в нашей школе на уроках психологии Духа. Вообще там разбираются любые возможные конфликтные ситуации.

Ирина: Как тебе такой предмет?

Артемий: Я в большом восторге. Мне интересно. Очень нравится.

Ирина: Интересно бы тебе было, если бы в наших школах такое было?

42:29 МидгасКаус о профилактике стресса на работе и отдыхе.

Артеми́й: Конечно. Если бы у нас ещё смех изучали... Но мы сейчас до этого дойдём.

Ирин, вот возвращаясь к этому вопросу, мы остановились на оскорблениях руководителем работника. Но это один вид стресса. А мне бы хотелось затронуть другой вид стресса, который возникает из-за перенапряжения. Если человек много работает, много задач решает, вынужден выдерживать сроки, готовить графики, не имеет отпуска полноценного, то есть находится в жёстких, неблагоприятных условиях, то он начинает испытывать стресс, с которого начинаются болезни. Вот в этом случае как он поступает, пользуется только дневником эмоций?

Ирина (МидгасКаус): Это всё решается грамотным распределением своего личного времени. Должно быть чёткое распределение количества времени на работу, на бытовые нужды и на сон. В любом случае должно оставаться сколько-то личного свободного времени, которое будет посвящено себе. И это личное время используется с максимальной эффективностью для того, чтобы за это время можно было перезарядиться, наполниться новой энергией.

И здесь имеется в виду именно энергия Духа, потому что ясно, что физической энергией человек наполняется во время еды и дыхания. Тут речь идёт исключительно об энергии Духа, которую вы называете вдохновением или энтузиазмом.

Но здесь всё, конечно же, зависит от того, насколько вообще ему эта работа нравится, насколько она ему важна, насколько он получает удовлетворение от самого процесса работы. Можно же получать удовольствие от процесса, а можно и нет. То есть это тоже очень сильно влияет.

Артеми́й: Понимаю.

Ирина (МидгасКаус): Есть такой пример: для кого-то сажать огород, выращивать растения, цветы, ухаживать за ними является отдыхом, общением с природой, а для другого - это работа, при чём достаточно тяжёлая. Это всё зависит от отношения.

Артеми́й: Я понял. В общем, ты уже ответила в первой части, что это всё решается планированием. Есть свободное время, человек уходит и занимается любимыми делами.

Ирина (МидгасКаус): Это первое, а второе: человек также стремится выполнять эту работу в определённом медитативном состоянии сознания. При этом он обязательно старается найти в ней смысл. И тогда он будет заряжаться ей, у него не будет ощущения усталости, а будет происходить наполнение энергией.

Представь, например, работу повара. Он готовит, и в определённый момент ему это начинает надоедать. Что значит «надоедать»? Это значит, что однообразная деятельность таким образом воздействует на его мозг, что тот требует перезагрузки. И если она не наступает, то у человека возникает стресс от того, что он перебарывает себя постоянно.

И чтобы этот стресс снизить, кроме отдыха и перезагрузки, естественно, ему ещё во время самой работы необходимо поменять к ней отношение, изменить имеющиеся у него мыслеформы, установки относительно неё. Это можно делать, например, с помощью науки образности. Этот повар может представлять себе, например, что он готовит пищу для любимых детей Бога.

Вот представь, что ты готовишь пищу просто для людей. А теперь представь, с каким бы чувством ты её готовил для Христа и Богородицы.

Артеми́й: Ага, понятно. Такая осознанная мотивация получается, да?

Ирина (МидгасКаус): Это разные чувства?

Артеми́й: Конечно.

Ирина (МидгасКаус): И здесь включается ещё понятие непривязанности к результатам своего труда. То есть человек, исполняя работу, не привязывается к возможным результатам, ни к финансовым, ни к материальным, а просто выполняет её как часть своей задачи воплощения для духовного развития.

При этом не привязывание своего труда к результатам вовсе не означает отказ от оплаты или какой-то благодарности. Это означает, что человек её принимает, но

одновременно с этим он не думает о предстоящей награде за свой труд. Он просто делает то, что от него зависит, потому что он пришёл на эту работу по своему желанию.

И он понимает, что чистое, добросовестное отношение к своему труду не только характеризует его как развитую духовную личность, но и помогает ему развивать в себе честность как условие любви.

Артемий: Удивительно.

Ирина: Что скажешь?

Артемий: Отличный пример. Я думаю, наши зрители воспользуются им.

Ирина (МидгасКаус): А если случается так, что работа не нравится, и человек с большим трудом заставляет себя её выполнять, то, во-первых, необходимо пообщаться со своим Высшим Я, спросить о причинах такого отношения к ней и вообще о важности этой работы и её результатов для человека. Потому что может быть такое, что у него совершенно другие цели.

Артемий: На самом деле очень интересно. Благодарю за ответ, Ирина, Мид.

У нас немного по-другому справляются со стрессом на работе. У нас есть так называемые тимбилдинги. Они проводятся компаниями; приезжают люди, например инструктора по йоге смеха, развлекают их, сплывают коллектив, учат радоваться. То есть прокачивают радость прямо на месте, не дожидаясь того момента, когда работник приходит домой и просто убирает стресс. У вас такой практики не проводится. А я так этого ждал, так радовался, что вы справляетесь со стрессом именно через йогу смеха.

Ирина: У них просто другой путь. Они же работают с чувствами и установками. То есть с первопричиной, которая может вызвать стресс.

Артемий: И у нас физиология и биология разные. Соответственно, у нас инстинкты срабатывают, к примеру, бей или беги. У вас же всё по-другому.

50:28 МидгасКаус о чувстве справедливости как божественной энергии, его связь с инстинктом самосохранения.

Ирина (МидгасКаус): У нас тоже есть инстинкты. Мы же тоже имеем физическое тело. Об инстинктах также рассказывается на уроках психологии Духа, как они проявляются, как их контролировать, как направлять энергию инстинктов в положительное русло.

Артемий: Вот это было бы, конечно, очень интересно послушать, как вы в положительное русло направляете свои инстинкты.

Ирина (МидгасКаус): Ну как? Смотря какой, смотря как он проявился. Вот я тебе сейчас рассказывал про ситуацию с начальником на работе. Здесь как раз произошло перенаправление в положительное русло энергии обиды, то есть ощущения нарушенной справедливости. А что такое справедливость? Справедливость — это энергия Бога, которая творит законы Вселенной. Ты же знаешь, что Бог творит своими энергиями?

Артемий: Конечно.

Ирина (МидгасКаус): Поэтому нарушение справедливости так тяжело переносить для человека, да и для любого разумного существа, потому что при нарушении справедливости в его сознании рушится картина безопасного мира, где он живёт.

Артемий: Удивительно.

Ирина: Что удивительно?

Артемий: Удивительно, потому что это реально, это так и происходит. Удивительно это слышать.

Ирина: Слышать от кого?

Артемий: От тебя, что он так говорит. Он же ведь про себя так говорит, у них так происходит? Или он про нас это говорит?

Ирина (МидгасКаус): Любое разумное существо имеет чувство справедливости и всегда ощущает, когда она нарушается. Потому что это энергия Бога, и он передал её при рождении каждому Духу.

Ирина: Что чувствуешь? (улыбается)

Артемий: Я чувствую глубокий интерес.

Ирина: Интересно, да?

Артемий: Да, конечно. Это чувство справедливости, которое передалось от Бога, логично, в принципе. Но когда ты это объясняешь, ещё раз осознанно вникаешь во всё это, то не перестаёшь удивляться, насколько это всё просто, насколько это всё естественно. Эта энергия Бога, которая передалась тебе, и, соответственно, ты по праву требуешь её восстановления.

Ирина (МидгасКаус): Поэтому нарушение справедливости вызывает крушение картины мира в сознании разумного существа, что вызывает активизацию инстинкта самосохранения для сохранения прежнего миропорядка, в котором безопасно. Ведь это же нарушение базовой потребности в безопасности. Потому что, как я уже сказал, на справедливости основаны законы всего мироздания, как физические, химические, биологические, психологические, так и духовные.

А написанные людьми юридические законы — это уже отражение в социуме определённых духовных законов. Естественно, уровень этого отражения - более чистый или иллюзорный - зависит от уровня вибраций того эгрегора, в который включён социум.

То, что я сейчас вам рассказываю — это наша школьная программа. Разве вам этого не рассказывают?

Артемий: Ты удивишься, Мид, но такого нам точно не рассказывают (смеётся).

Ирина: Как тебе такой предмет? (смеётся)

Артемий: Отличный предмет. Я думаю, что 100% голосов было за то, чтобы он был в нашей школе.

Ирина: Для школьников будет интересен такой предмет, как думаешь?

Артемий: Ну, они его неоднозначно примут. Но я думаю, что если им с первого класса закладывать эти знания потихоньку, то они «подсядут» на этот предмет (смеётся).

Ирина: Да, его же можно вести интересно, с помощью разных схем.

Артемий: Да, познавательно рассказывать.

Ирина (МидгасКаус): И соответственно, обида, злость, раздражение - все эти состояния возникают как попытки инстинкта самосохранения всё-таки восстановить эту справедливость. Это же вполне естественное проявление, чтобы остаться в безопасности и в душевном комфорте. А раз это проявление естественное, то первое, что необходимо сделать, почувствовав обиду, гнев и злость, это не ругать себя за эти эмоции.

Артемий: Ругать себя вообще не надо. Нужно любить себя.

Ирина (МидгасКаус): Не осуждать себя, не прятать эту эмоцию от своих внутренних глаз. Потому что многие люди, воспитанные достаточно строго, считают, что проявление любых негативных эмоций сразу делает их плохими в глазах общества. И это убеждение побуждает их загонять свои негативные эмоции, а они есть, в глубину своего духовного сердца, от чего формируются блоки.

А от чего формируются блоки? От того, что громадное количество жизненной энергии эфирного плана направляется на подавление этих эмоций, которые вовремя не прореагированы и не пропущены через полное любви духовное сердце и не выпущены в свет.

Артемий: Это понятно и удивительно.

Ирина: Да, интересно. У меня от его ответов скоро йога смеха начнётся. Я надеюсь, ты понимаешь, о чём он говорит.

Артемий: Я понял, о чём он говорит. Но последнее не совсем понял: он ждёт, когда начнётся йога смеха?

Ирина: Нет, я говорю, что у меня скоро начнётся йога смеха от его слов.

Артемий: А, понятно.

Ирина: А ты понимаешь, о чём он говорит?

Артемий: Да, конечно, понимаю.

Ирина (МидгасКаус): Так вот, чтобы проявить этот инстинкт самосохранения правильно, нужно понимать, что хочет инстинкт - восстановления справедливости. Дальше понять, что её кто-то нарушил, затем сказать себе, что нарушена не справедливость, а моё представление о ней. А моё представление о справедливости не может быть всеобщим, потому что я во Вселенной не один.

Артемий: И? И что дальше?

Ирина: Что ты чувствуешь?

Артемий: Я чувствую, что у меня вопрос образовывается.

Ирина: Какой?

Артемий: Что дальше?

Ирина (МидгасКаус): А дальше за этим то, что вселенская справедливость не нарушена. И этим инстинкт уже успокоится. Останется только личная претензия, личная обида к этому человеку, который нарушил личное представление о справедливости.

Затем вступает в ход такая установка, что если кто-то нарушил мою личную справедливость, мои личные границы, то это произошло от того, что он ищет себе помощи от своих душевных ран, и я ему посылаю любовь.

Ирина: Скажи, что просто, да?

Артемий: Это просто, но не всегда для землян.

Ирина: Как тебе такой метод?

Артемий: Очень интересный метод. Надеюсь, даже очень рассчитываю, что земляне тоже будут практиковать этот метод.

Ирина (МидгасКаус): Какая самая стрессовая и обидная ситуация, например, для тебя?

Артемий: Для меня? Я не знаю даже таких.

Ирина (МидгасКаус): Приведи пример другого человека.

Артемий: Я в принятии. Честно сказать, даже ничего не приходит в голову. Мне приходит в голову задать следующий очень интересный вопрос.

Ирина (МидгасКаус): Давай.

1:00:05 МидгасКаус о религиозных культах предков землян и смехе.

Артемий: Мид, благодарю. Ирин, благодарю. Вот такой есть вопрос: пользовались ли наши предки земляне смехотерапией, если заглянуть туда дальше?

Ирина (МидгасКаус): В такой форме, в которой сейчас это делают, нет. Это не смехотерапия была. Это были такие религиозные культы, в которых поклонялись богам с помощью смеха.

Артемий: Интересно как. То есть между танцами ещё активировали смех?

Ирина (МидгасКаус): К примеру, тот же самый Вакх, Дионис. Там присутствовали различные танцы, шутки. Или бог Паан, который был в Древней Греции. Обряды в его честь сопровождалась шутками, смехом, радостными эмоциями.

Артемий: Как интересно. Значит, они смеялись всё-таки, да?

Ирина (МидгасКаус): И этими своими радостными энергиями они подпитывали плазмоида, который создал этот культ. Это был высоковибрационный плазмоеид. И он, получая эту энергию, посылал им в ответ тоже радостную энергию.

Артемий: Интересно. Хорошо, ты сказала про Древнюю Грецию, и у меня вопрос: когда были самые первые упоминания на Земле о смехе, радости как инструменте профилактики чего-либо? Может быть, лечили что-то с помощью смеха, радости? Есть какая-то информация?

Ирина: Он сказал, что он знал об этом.

Артемий: Хорошо, следующий вопрос: какая часть планеты Земля или страна самая весёлая?

Ирина (МидгасКаус): Не измерял количество радости.

Артемий: Энергии откуда больше?

Ирина (МидгасКаус): Бразилия, Испания, Уругвай, Эквадор.

Он сейчас показывает больше на Южную Америку. Они очень эмоциональные и оптимистичные, легко смеются.

Артемий: Здорово. То есть их можно назвать самым радостным народом на карте мира?

Ирина (МидгасКаус): Да, по сравнению с другими у них больше таких людей.

1:03:13 МидгасКаус об исцеляющем действии смеха.

Артемий: Класс. Хорошо, ещё вопрос: известно ли вам про излечение от болезней с помощью смеха у землян в разные периоды?

Ирина (МидгасКаус): Я уже частично ответил, что смех — это противотревожное средство, противодепрессивное. Он убирает уныние, депрессии, страхи, тревоги, а значит, убирает предпосылки к болезням, которые могут формироваться на основе этих негативных эмоций. Иначе говоря, смех имеет исцеляющее действие.

Артемий: Я правильно понимаю, что смех - лекарство от всех болезней?

Ирина (МидгасКаус): Да, правильно. Если человек смеётся, испытывает радость и, как я уже сказал, соблюдает профилактику в других областях, то он, конечно, будет здоров.

Артемий: Отлично! Здорово. Благодарю, Мид. И следующий вопрос: земляне повышают вибрации планеты, когда смеются?

Ирина (МидгасКаус): Конечно. Да. Они посылают в ноосферу такие лучи (он показывает), как от солнца, когда смеются. И это заряжает ноосферу положительными вибрациями.

Артемий: Большую пользу, значит, несём, особенно когда смеёмся, особенно когда мы в коллективе, да?

Ирина (МидгасКаус): Конечно. Кстати, коллективные практики такого рода усиливают радость у всех по закону энергетического резонанса ауры. И это очищает пространство от негативных энергий и заряжает ноосферу Земли светлыми энергиями.

Артемий: Мид, я правильно понимаю, что если мы будем брать в расчёт даже не одну практику йоги смеха, а осознанное дыхание, которое я провожу, гвоздестояние, медитации в потоке; и когда мы делаем это коллективно, большой группой людей, то мы усиливаем этот положительный эффект?

Ирина (МидгасКаус): Да, всё правильно.

Артемий: Что необходимо сделать, чтобы поменялось отношение землян к смеху, радости, чтобы они ходили с радостными лицами и записывались на йогу смеха?

Ирина (МидгасКаус): Я надеюсь, эта беседа повлияет на них. Необходимо объяснить людям, для чего это нужно и заинтересовать их положительными результатами в их жизни.

Приходите все желающие на йогу смеха. Это позволит вам снять тревожность, удалить депрессию и научиться вызывать смех и радость в любой ситуации.

Артемий: Благодарю, Мид. И ещё у нас вопрос: как масштабировать смех и радость на Земле, чтобы целые кластеры собирать, как на стадионах в Индии, на йогу смеха? Через маленькие шаги?

Ирина (МидгасКаус): Всё будет зависеть от того, какие отзывы и рассказы будут от участников этих практик. Если их жизнь будет меняться, то это же самое захотят пройти другие.

1:07:18 Заключение.

Артемий: Благодарю, Мид, благодарю! Пожелание землянам можешь сказать напоследок?

Ирина (МидгасКаус): Я желаю всем искренне смеяться и повышать свои вибрации!

Артемий: Благодарю! Мы тоже посылаем тебе Свет своей Любви. Благодарим за

время, которое ты нам уделил. Благодарим Ирину за прекрасные ответы и большое количество полезной информации.

Ирина: Спасибо большое! Я благодарю Артемия. Благодарю МидгасКауса. Благодарю вас за просмотр этого видео. Мне тоже было очень интересно. Посылаю всем Свет своей Любви и смех своей Души!